

| التاريخ | الطول بالسنتيمتر | الوزن بالكيلوغرام | السُميَّة | الكثيَّة: |
|---------|------------------|-------------------|-----------|--------------------|
| | | | الغمر | الجنس (مرا / راجل) |

عَمَّرَ الشَّبَكَةَ وَحَطَّ الأَرْقَامَ المُرَبَّعَاتِ فَالمُرَبَّعَاتِ
جَمَعَ الأَعْدَادَ باشَ تَحْصُلَ عَلى التَّيَجَّةِ النِّهَائِيَّةِ ذِيالِ الفَحْصِ اللُّوْلِ

الفحص اللؤلؤ

أ. واشْ نَقِصَاتِ لِمَاكَلَّةِ لِي مَوْلَفَ كِتَاكَلِ فَهَذَ ثَلَاثَةَ ذِيالِ الشُّهُورِ اللُّخْرَةَ حَيْثُ مَا بَقَاتَشْنَ الشَّهِيَّةَ وَلا بِسَبَابِ مَشَاكِلِ ذِيالِ الهَضْمِ وَلا ذِيالِ المَضِيغِ وَلا ذِيالِ البَلِيغِ؟

0 = الكَيَّةِ ذِيالِ المَاكَلَّةِ لِي مَوْلَفَ كِتَاكَلِ نَقِصَاتِ بَرَّافِ

1 = الكَيَّةِ ذِيالِ المَاكَلَّةِ لِي مَوْلَفَ كِتَاكَلِ نَقِصَاتِ شِي شُوِيَّةِ

2 = الكَيَّةِ ذِيالِ المَاكَلَّةِ لِي مَوْلَفَ كِتَاكَلِ مَا نَقِصَاتِ وَالوِ

ب. واشْ نَقِصَ الوَوزُنِ فَهَذَ ثَلَاثَةَ ذِيالِ شُهُورِ اللُّخْرَةَ؟

0 = نَقِصَ الوَوزُنِ بِكَثْرٍ مِّنْ 3 كِيلُوغْرَامِ (6.6 تَاوُنْدِ)

1 = مَا عَافِشَ

2 = نَقِصَ الوَوزُنِ مَا بَيْنَ 1 كِيلُوغْرَامِ وَ 3 كِيلُوغْرَامِ (2.2 وَ 6.6 تَاوُنْدَاتِ)

3 = مَا نَقِصَ الوَوزُنِ

ج. الحَرَكِيَّةُ؟

0 = جَالِسِ فَالْفِرَاشِ وَلا فَالْكُرْسِيِّ

1 = قَادِرٌ يَنُوضُ مِّنْ الفِرَاشِ وَلا مِّنْ الكُرْسِيِّ وَلكِنْ مَا كَانِيخْرُجُشْ عَلى بَرِّا

2 = كَانِيخْرُجُ عَلى بَرِّا

د. واشْ كَانِ كِيَعَانِي مِّنْ شِي صَفْطِ نَفْسِي وَلا شِي مَرَضِ صَعِيبِ فِ هَذِ ثَلَاثَةَ ذِيالِ الشُّهُورِ اللُّخْرَةَ؟

0 = آه

2 = لَأَ

هـ. مَشَاكِلِ نَفْسِيَّةِ وَذِيالِ العَصَبِ.

0 = تَخْرَافُ بَرَّافِ وَلا أَكِيَابِ

1 = تَخْرَافُ خَفِيفِ

2 = مَا كِيَبَاتَشْ مَشَاكِلِ نَفْسِيَّةِ وَذِيالِ العَصَبِ

و1. المُوَيِّزُ ذِيالِ الكُتْلَةِ ذِيالِ الجِسمِ (BMI) = (الوَوزُنُ بالكيلوغرامِ) / (الطُّولُ بالمِترِ)²

0 = المُوَيِّزُ ذِيالِ الكُتْلَةِ ذِيالِ الجِسمِ قَلٌّ مِّنْ 19

1 = المُوَيِّزُ ذِيالِ الكُتْلَةِ ذِيالِ الجِسمِ مِّنْ 19 لَقَلٌّ مِّنْ 21

2 = المُوَيِّزُ ذِيالِ الكُتْلَةِ ذِيالِ الجِسمِ مِّنْ 21 لَقَلٌّ مِّنْ 23

3 = المُوَيِّزُ ذِيالِ الكُتْلَةِ ذِيالِ الجِسمِ مِّنْ 23 وَلا كَثْرٌ

فَعَالَةٌ مَا المُوَيِّزُ ذِيالِ الكُتْلَةِ ذِيالِ الجِسمِ مَا كَانَتْ مَوْجُودَةً، بَيِّنِ السُّؤَالَ "و1" بِالسُّؤَالَ "و2".

مَا كَانَتْ مَوْجُودَةً عَلى السُّؤَالَ "و2" إِلَى جَانِبِي مِّنْ قَبْلِ عَلى السُّؤَالَ "و1".

و2. التَّيَسُّرُ ذِيالِ المُحِيطِ ذِيالِ البِطْعَةِ ذِيالِ السَّاقِ (المُولِي) (CC) بِالسَّنِيوِيَتِ

0 = المُحِيطُ ذِيالِ البِطْعَةِ ذِيالِ السَّاقِ (المُولِي) (CC) قَلٌّ مِّنْ 31

3 = المُحِيطُ ذِيالِ البِطْعَةِ ذِيالِ السَّاقِ (المُولِي) 31 (CC) وَلا كَثْرٌ

اللؤلؤ (الحُدُّ لأَقْصَمِ 14 نُقْطَةً) التَّيَجَّةُ ذِيالِ الفَحْصِ .

14-12 نُقْطَةً : الحَالَةُ ذِيالِ التَّغْذِيَةِ عَادِيَّةِ

11-8 نُقْطَةً : حَظَرٌ ذِيالِ سِوَةِ التَّغْذِيَةِ

7-0 نُقْطَةً : سِوَةِ التَّغْذِيَةِ

المراجع

- Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:456-465.
- Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). *J Geront*. 2001; **56A**: M366-377.
- Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:466-487.
- Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. *J Nutr Health Aging* 2009; **13**:782-788.